Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

406 kcal per maaltijd · 116 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 29 en% (waarvan suikers 3) · vet 52 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vleesstoofpot, Saarioinen, kant-en-klaar	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1691	483			20%
kcal (kcal)	406	116			20%
Eiwit (g)	17,7	5,1	17,4		32%
Koolhydraten (g)	29,9	8,6	29,5		12%
Suiker (g)	3	0,86	3,0		6%
Water (g)	259	74,1			17%
Vet (g)	23,3	6,7	51,7		26%
Cholesterol (mg)	58,3	16,7			19%
Vezels (g)	2,1	0,61	1,1		7%
Verzadigd (g)	11,5	3,3	25,4		51%
EOV (g)	8,2	2,4			9%
MOV (g)	1,7	0,48			7%
Omega 3 (g)	0,39	0,11			29%
Omega 6 (g)	1,2	0,35			14%
Omega 3 ALA (g)	0,38	0,11			34%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,02		7%
B2 (mg)	0,23	0,07		15%
B3 (mg)	8,2	2,4		49%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,88	0,25		31%
C (mg)	1,9	0,53		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	0,34		9%
K (µg)	11,1	3,2		16%
A (µg)	92,9	26,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	24,2	6,9		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	56,2	16,1		6%
Fosfor (mg)	207	59,1		38%
Magnesium (mg)	38,5	11		11%
Koper (mg)	0,23	0,07		25%
Jodium (µg)	15,5	4,4		10%

IJzer (mg)	2,4	0,68	22%
Selenium (µg)	19,1	5,5	27%
Zink (mg)	4,4	1,3	49%
Kalium (mg)	420	120	12%
Natrium (mg)	1544	441	103%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1058	302		26%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	189	54		24%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,8	0,8		
Polysacchariden (g)	26,9	7,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,14	0,04		
Som van vetzuren (g)	22	6,3		
Transvetten (g)	0,48	0,14		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,2	0,34		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		

Verz vetz rest (g)	–	–

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl